MASAŽA – VEŽBE

II GODINA
FIZIOTERAPEUTSKI TEHNIČAR

O MASAŽI

- Masaža je deo fizikalne terapija, pod kojom podrazumevamo lečenje *mehaničkom energijom*.



O MASAŽI – PODELE

- Postoji više vrsta masaža, a to su:

  1. Manuelna masaža – primenjuje se mehanička sila preko specijalnih pokreta ruku.
  2. Masaža refleksnih zona – sastoji se u otkrivanju patoloških promena u refleksnim zonama.
  3. Vibraciona masaža – je oblik masaže koji se izvodi uz pomoć električnih aparata – vibratora.

O MASAŽI – PODELE

- 4. Podvodna masaža – izvodi se uz pomoć aparata koji izbacuju mlaz vode ili vazduha pod pritiskom.

- 5. Ultrazvučna masaža – je masaža ultrazvučnim vibracijama

MANUELNA MASAŽA

- Manuelna masaža je postupak terapije gde se koristi mehanički pritisak koji se prenosi na pojedina tkiva i organe preko specijalnih pokreta ruku fizioterapeuta.

  U osnovi manuelne masaže postoji **pet osnovnih standardnih hvatova**, a to su:
  glađenje (efleurage), trljanje (frictio), gnječenje (petrissage), lupkanje (tappatmant) i vibracije (vibration).

MANUELNA MASAŽA

- Prema nameni manuelna masaža se deli:

  1. Terapijsku – medicinsku – primena za lečenje različitih oboljenja

- 2. Sportsku masažu – koja ima za cilj jačanje opštih funkcija organizma

- 3. Higijensko – kozmetičku koja ima za cilj negovanje tela

OPREMA PROSTORIJE ZA MASAŽU



OPREMA PROSTORIJE ZA MASAŽU

- Prostorija za masažu treba da bude:

  - svetla
  - prostrana
  - temeperatura u njoj da bude oprimalna – 22-23 stepena
  - nikako niža jer izaziva osećaj hladnoće
  - provetrena
  - česma sa toplom i hladnom vodom
  - ukoliko ima više stolova treba da budu odvojeni paravanom

OPREMA PROSTORIJE ZA MASAŽU

- Ostali inventar treba da čine:
  - stolice za msažu
  - podmetač za noge
  - stočić za držanje sredstava za masažu
  - jastučići presvučeni skajem raznih oblika
  - sto za masažu
  - dnevnik za upis bolesnika

STO ZA MASAŽU



STO ZA MASAŽU

- Postoje dve vrste stolova
  - statični
- - patronažni

Statični
- stabilna konstrukcija
- Dužina stola je 1,80cm a širina od 60 do 70cm
- Visina stola se podešava po visini fizioterapeuta

STO ZA MASAŽU

- - konstrukcija od drveta i metala
  - urađen je tašacirung
  - lako se dezinfikuje
  - nakon dezinfekcije postavlja se čisti čaršav – jednokratna upotreba
- Patronažni sto
  - raskolpivi
  - dobijaju se u sklopljenoj formi
  - manje stabilni

SREDSTVA ZA MASAŽU

- 1. Talk – puder – sitan beo prah za posipanje, bez mirisa. Koristi se kao prevencija dekubitusa i lečenje ojeda. U masaži se koristi kao sredstvo za ostvaravinje kontakta ruku ft i dela tela koji se tretira. Čist je i prijatan za osobu koja se masira. Lako se skida sa kože.



SREDSTVA ZA MASAŽU

- 2. Ulja – masne materije tečne konzistencije na običnoj temperaturi. To su lipidi biljnog ili životinjskog porekla. Dobijaju se hladnim ili toplim presovanjem semena biljaka ili životinjskih organa. To su bistre masne tečnosti lakše od tečnosti. Fukcija im je da se spreči nastanak trenja između ruku ft i tretiranog dela, kako bi se na što lakši način izvela masaža.
  Od biljnih ulja koriste se ulja masline, suncokreta, kokosa i lavande.

SREDSTVA ZA MASAŽU

- 3. Masti – su polutečne konzistencije. Mogu biti lekovite i indiferentne. Lekovite maste sastoje se od glavnog leka ili više lekova i od osnovne masti. Kao podloga se uzima parafin, vazelin i sl. . Upotreba masti jeste da bi se postigao lokalni efekat na kožu. Koriste se kako bi sprečile nastanak sile trenja između ruku terapeuta. Omekšala koža propušta lekovita sredstva i masaža je tada efikasna jer dovodi do hiperemije.

FIZIOTERAPEUT KOJI SE BAVI MASAŽOM I ODNOS PREMA BOLESNIKU

- Fizioterapeut koji se bavi masažom treba dobro da zna antomiju kao i njenu anatomsku topografiju, mesto pripoja mišića, put velikih krvnih sudova i nerava.

  Odnos prema bolesniku- klijentu - mora biti pažljiv, strpljiv, strogo profesionalan. Odeća ft treba da bude ispeglana i čista, kako pacijent ne bi stekao impresije o neodgovornosti fizioterapeuta.

PRIPREMA BOLESNIKA/KLIJENTA ZA MASAŽU

- Fizioterapeut se obavezuje pre nego što krene samu masažu da izvrši **pregled tkiva!**
- **1. INSPEKCIJA KOŽE –** čista kako ne bi došlo do njene infekcije zbog utrljavanja mikroorganizama. Prodiranjem mikroorganizama u telo dolazi do infekcije.
  Povećana maljavost, ako se masira energično u suprotnom smeru od rasta dlaka, može dovesti do upale korena dlake **foliculitis**. Kod osoba koje su dosta maljave pre masaže posavetovati im da treba kratko da podrežu dlačice tako da nisu duže od 0,5 cm.

PRIPREMA BOLESNIKA/KLIJENTA ZA MASAŽU

- Proveriti stanje kože, cirkulacije – ocena boje kože
  Izrazito crvenilo može ukazivati da postoji neka infekcija!
  Bledilo ili cijanoza ukazuje na poremećaj kardiovaskularnog sistema
  Masaža je **kontraindikovana** ukoliko **postoji infiltrat (patološka kolekcija) iznad koga je koža zategnuta, crvena, vruća i bolna i dodir.**

PRIPREMA BOLESNIKA/KLIJENTA ZA MASAŽU



PRIPREMA BOLESNIKA/KLIJENTA ZA MASAŽU

- **2. PALPACIJA KOŽE –** je drugi metod provere, gde se određuje debljina masnih naslaga. Kod ožiljaka treba odrediti njihov tip
  -atrofični ožiljak
  -hipertrofični keloid
  3. PREGLED MIŠIĆA – određujemo stanje mišićnog tonusa (jedrine) da li je on povišen ili snižen. Određivanje tonusa se obavlja palapcijom mišića. Zatim se određuje stepen atrofije mišića, a palpacijom se traže zadebljanja u vidu malih čvorića.

PRIPREMA BOLESNIKA/KLIJENTA ZA MASAŽU

- Pri masaži zglobova mogu se otkriti akutne pojave /otok, crvenilo, povećana temperatura/

  Pri masaži bolesnika sa gojaznošču,kao i kardiovaskularnih moramo kontrolisati puls, disanje, pritisak pre i posle masaže, a ponekad i u toku .

RELAKSACIJA

- Relaksacija predstavlja potpuno fizičko i psihičko opuštanje pacijenta, gde je tonus muskulature najniži,a bolesnik još budan.



RELAKSACIJA

- Postoje tri vrste relaksacije:

  1. Totalna – predstavlja relaksaciju čitavog tela. Proces počinje mentalnom relaksacijom i posle nastupa fizičko opuštanje sa dubokim i usporenijim disanjem.

  2. Lokalna – odnosi se samo na jedan mišić ili mišićnu grupu

RELAKSACIJA

- 3. Progresivna relaksacija – sastoji se u metodi kontrasta (kontrakcije i dekontrakcije mišića) i formira se osećaj razlike između zategnutog mišića i opuštenog mišića.

  Totalna se sprovodi u ležećem, lokalna u ležećem i sedećem a progresivna prvo u ležećem pa u sedećem.

POLOŽAJ BOLESNIKA PRI MASAŽI

- Položaj klijnta-bolesnika- pri masaži zavisi od dela tela koji se tretira i treba da bude podjednako dobar za obe osobe. Masžu treba sprovesti u položaju gde su mišići opušteni a taj položaj ***srednji fiziološki položaj***. Taj položaj karakteriše ravnomerno raspoređene sile oko zglobnih kapsula i ligamenata.

  Položaji za masažu su:
  - ležeći : ležeći na leđima (supinirani položaj/ventralni dekubitus)
    ležeći na stomaku (pronirani- dorzalni dekubitus)
  - sedeći položaj

TEHNIKA MANULENE MASAŽE

- Tehnika manuelne masaže sastoji se od pet osnovnih masažnih hvatova a to su:
  - glađenje – efleraž
  - trljanje – frikcija
  - gnječenje – petrisaž
  - lupkanje – tapatman, perkusija
  - vibracije – vibrasion

  U toku samog rada kombinuju se masažni međuhvatovi.

FIZIOLOĐKO DEJSTVO MASAŽE

- Dejstvo masaže zasniva se na nadražaju receptora u koži pri čemu se javljaju refleksne reakcije organa i tkiva. Ona ima direktno mehaničko dejstvo na tkiva. Pod uticajem masaže povećava se oticanje limfe i venske krvi, u tkivima nastaje hipermija kapilara, povećava se lokalni metabolizam i eliminacija štetnih produkata metabolizma. Poboljšava se resorpcija otkoka i raznih patoloških depozita u tkivima, poboljšava se trofika tkiva. Deluje takođe analgetski, a neki od hvatova deluje više samo na tonus. Koža je prvi organ na koji maža deluje. Pod njenim uticajem odstranjuju se deskvamirane ćelije i povećava se sekretorna aktivnost znojnih i lojnih žlezda. U mišićima se povećava cirkulacija krvi i resorpcija štetnih produkata metabolizma, smanjuje se zamor i poboljšava kontraktilna sposobnost.

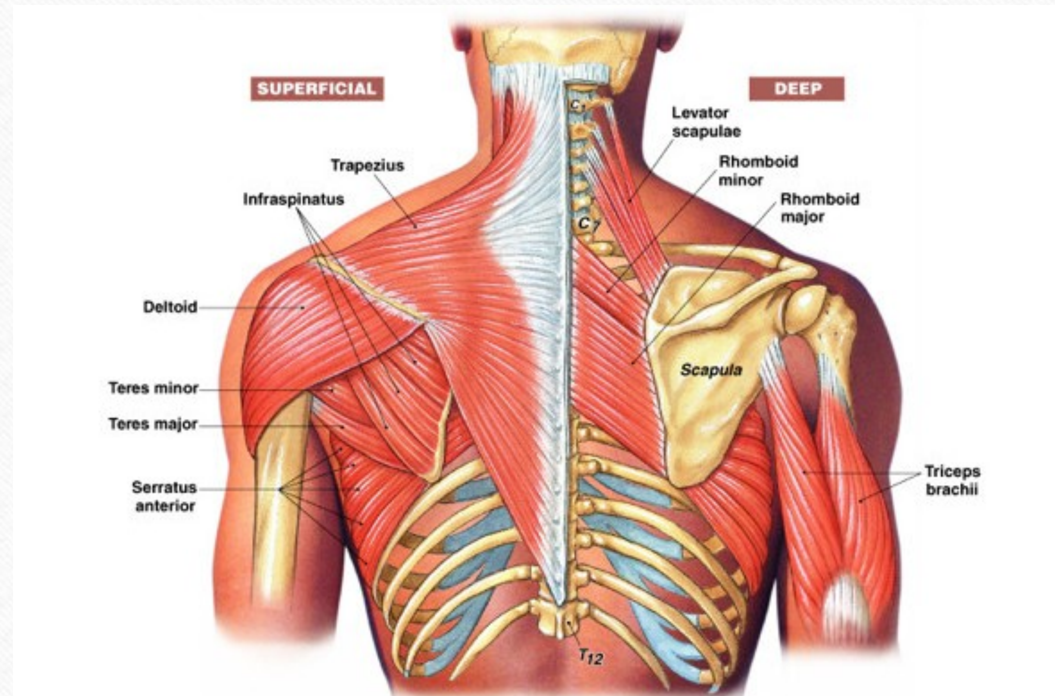
KONTRAINDICKACIJE ZA MASAŽU

- 1. Akutna zapaljenja
  2. Gnojni procesi
  3. Tuberkuloza
  4. Krvarenja i sklonosti ka krvanju
  5. Gravidni uterus
  6. Zapaljenje vena i limfnih sudova
  7. Opekotine
  8. Infektivna oboljenja
  9. Malignitet
  10. Dekompenzacije srca i bolesti krvnih sudova

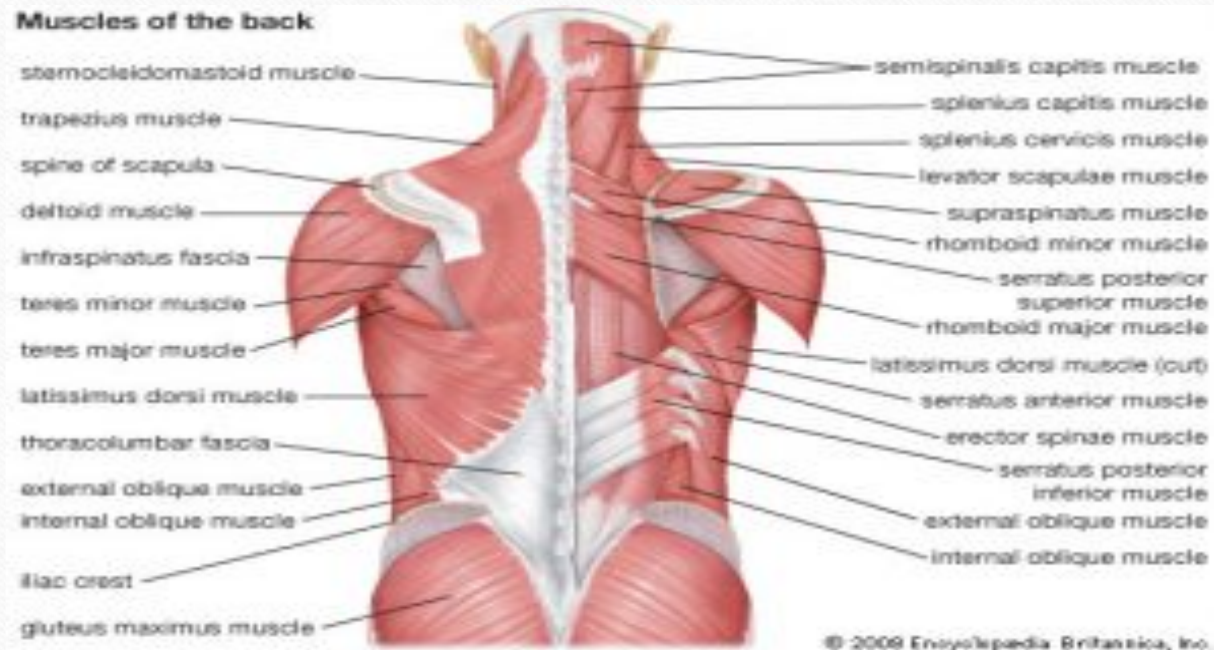
Idikacije

- 1. Povrede mekih tkiva
  2. Prelomi kostiju
  3. Posttraumatske kontrakture
  4. Amputacioni patrljak
  5. Ožiljci
  6. Lokalni otok
  7. Degenerativna reumatska oboljenja
  8. Deformiteti kičmenog stuba
- 9. Vanzglobni reumatizam
  10. Kardiovaskularna oboljenja
  11. Rekonvalescentna stanja
  12. Opšti zamor i nesanica
  13. Poremećaj metabolizma

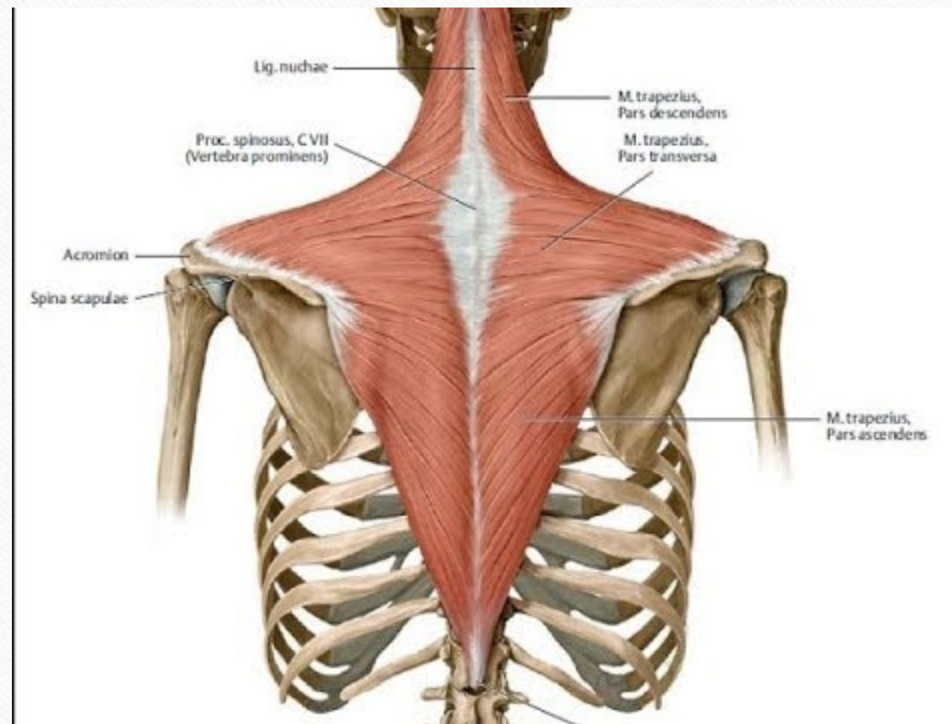
MIŠIĆI LEĐA (MUSCULI DORSI)



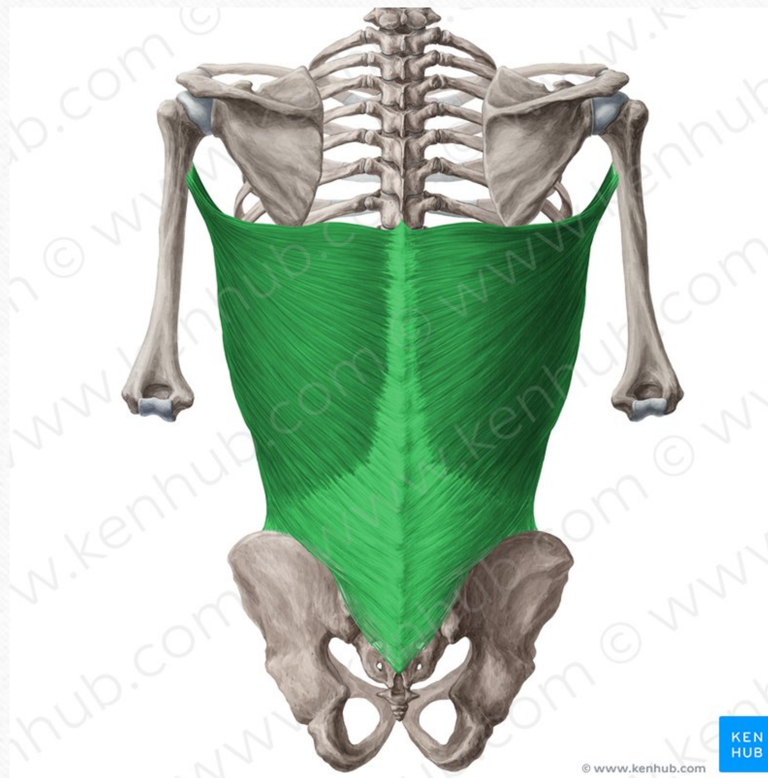
MIŠIĆI LEĐA (MUSCULI DORSI)



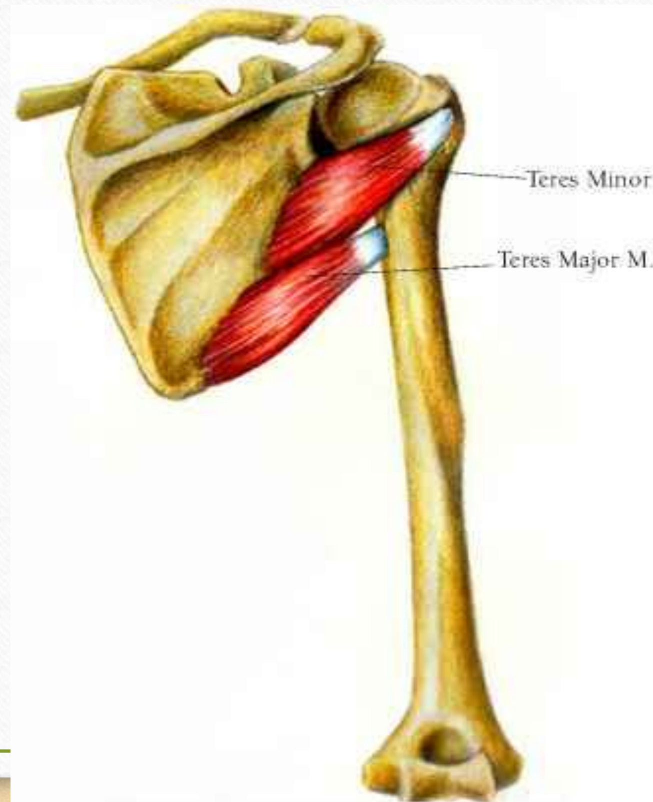
M. TRAPEZIUS – PARS DESCENDES, ASCENDES ET TRANSVERSA



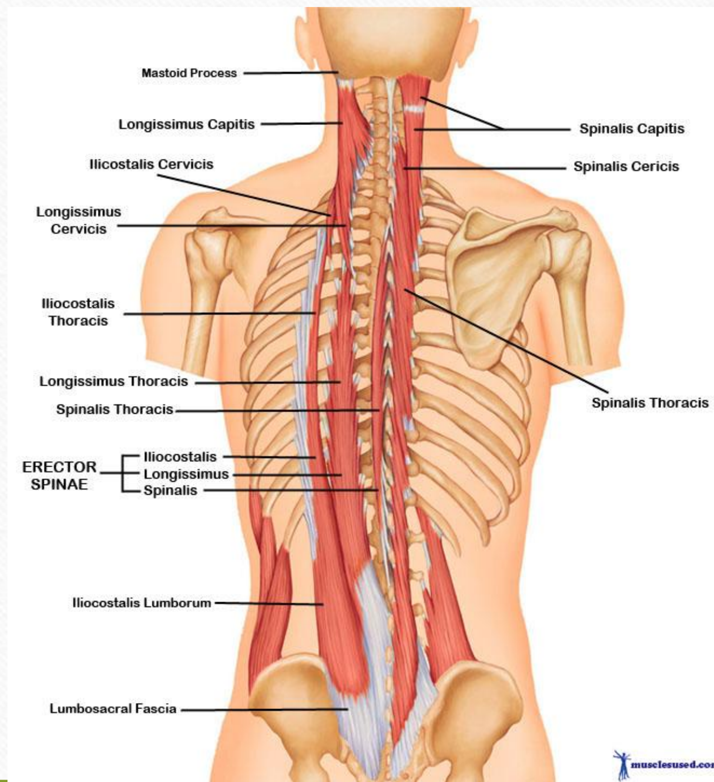
M. LATISSIMUS DORSI



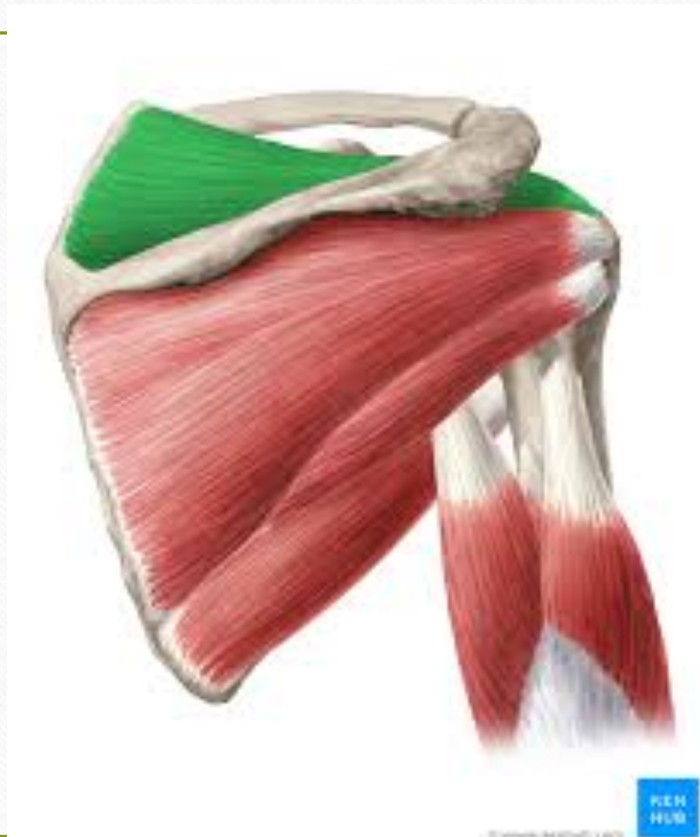
M. TERES MAIOR ET MINOR



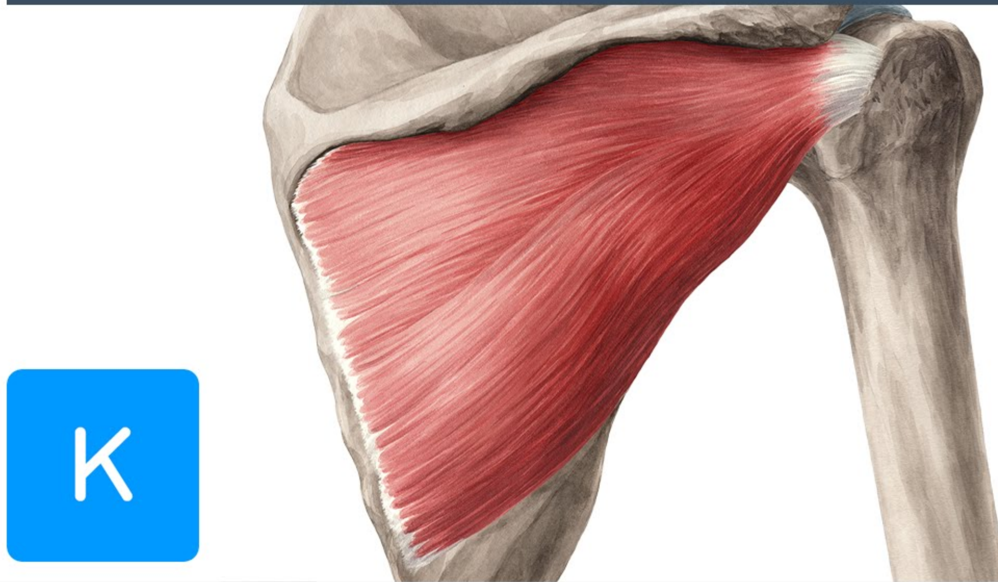
M. ERECTOR SPINAE



M. SUPRASPINATUS

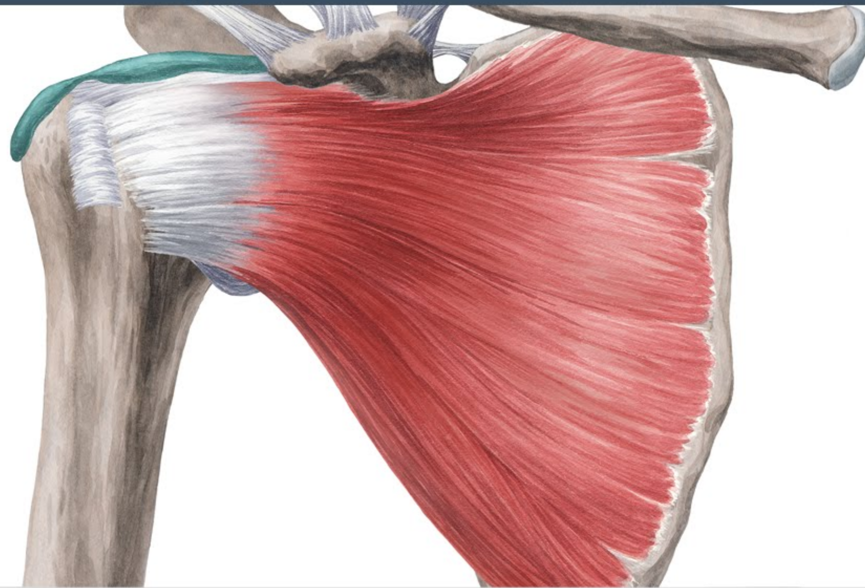


M. INFRASPINATUS



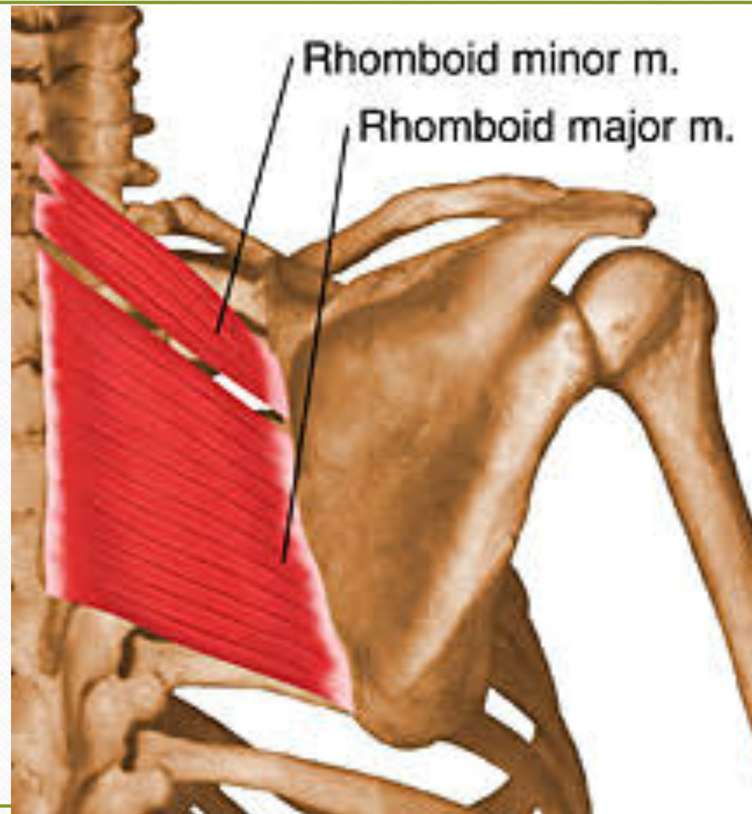
M. SUBSACPULARIS

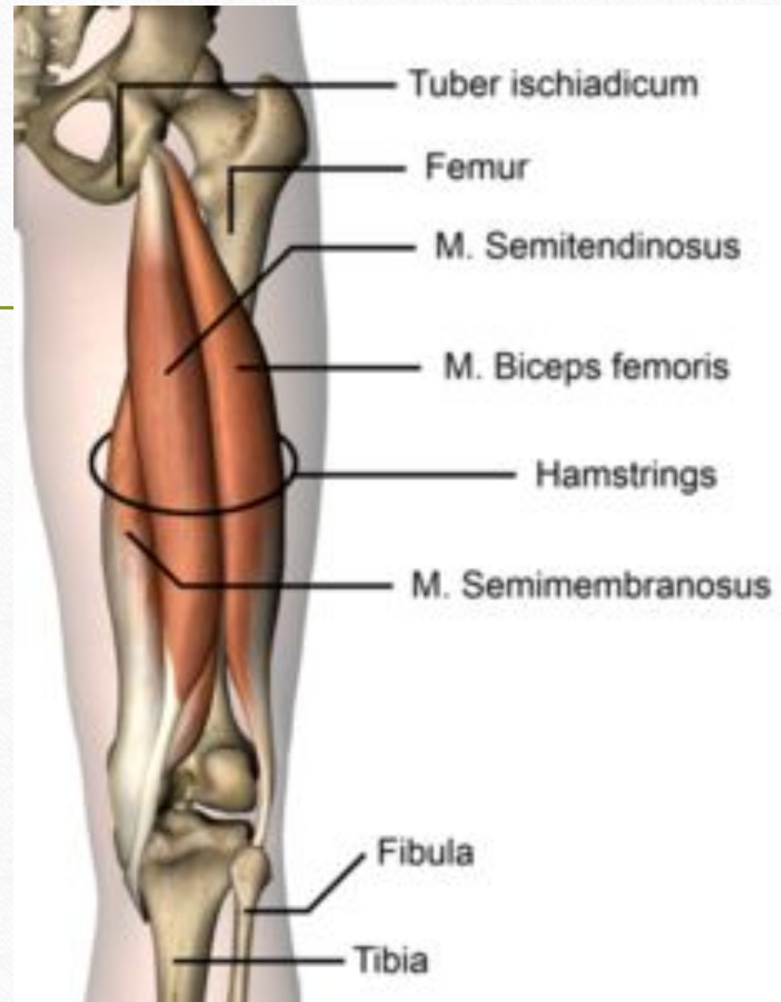
Subscapularis Muscle

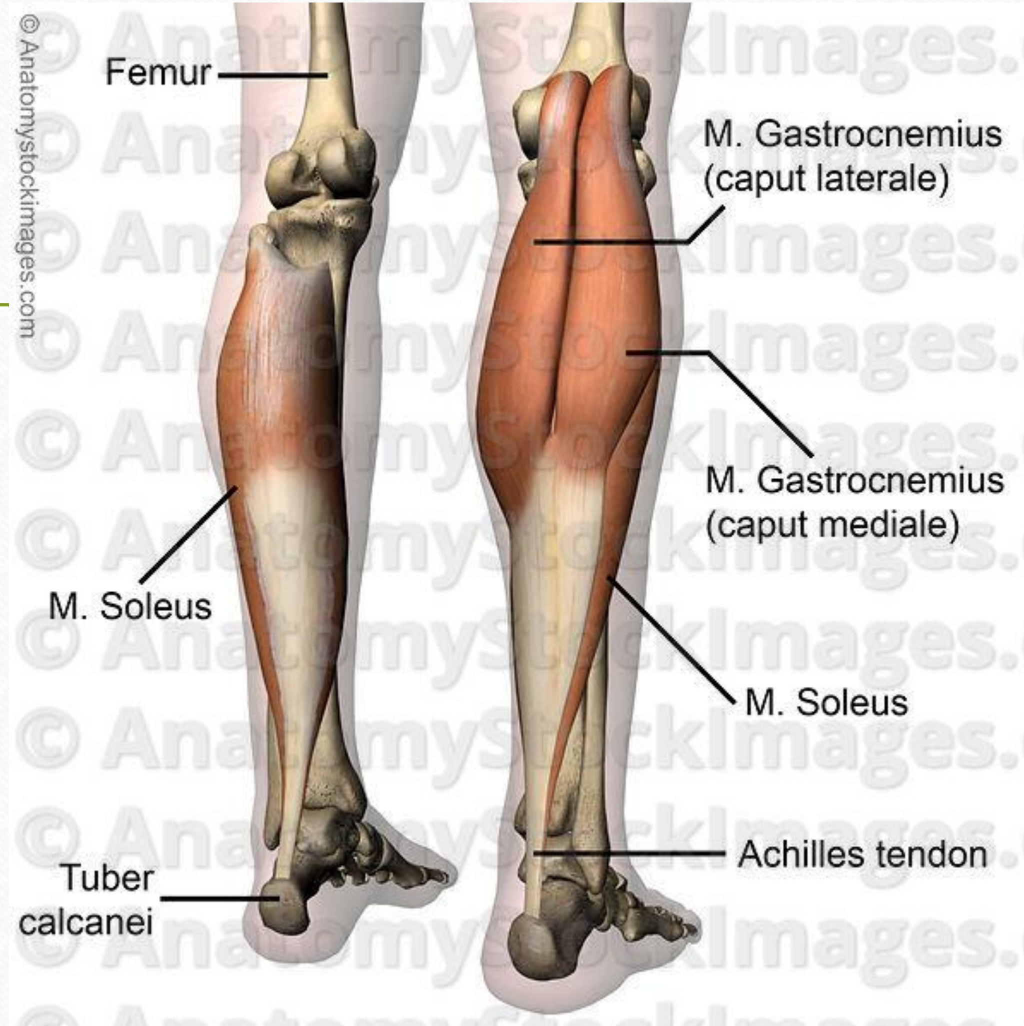




M. RHOMBOIDEUS MINOR ET MAIOR




Tuber ischiadicum
Femur
M. Semitendinosus
M. Biceps femoris
Hamstrings
M. Semimembranosus
Fibula
Tibia
© Anatomystockimages.com


© Anatomystockimages.com
Femur
M. Gastrocnemius
(caput laterale)
M. Gastrocnemius
(caput mediale)
M. Soleus
M. Soleus
Achilles tendon
Tuber
calcanei